

学んで
活かそう

いまは自主講座

受講生募集

令和7年度さぬき市公民館等自主講座生募集一覧



目		次	
活 動 施 設	ページ	活 動 施 設	ページ
津 田 公 民 館	1	寒川農村環境改善センター	7
津田公民館北山分館	1	神 前 体 育 館	8
津田働く婦人の家	1	門 入 工 房	8
津田多目的研修集会施設	2	長 尾 公 民 館	9
大 川 公 民 館	2	長尾公民館昭和分館	11
み ろ く 自 然 公 園	3	長尾公民館前山分館	11
南川構造改善センター	3	陶 芸 創 作 館	12
志 度 公 民 館	3	バ ン ジ ョ イ 塾	12
志度公民館鴨部分館	6		
生涯学習館	6		
志 度 武 道 館	7		
源 内 音 楽 ホ ー ル	7		
志度南交流センター	7		
小田漁村センター	7		

さぬき市教育委員会事務局生涯学習課

No.	講 座 名	曜 日	時 間	募 集 人	会 費	講 座 紹 介	講 師
津田公民館（お問い合わせ TEL0879-42-3104）							
1	絵 手 紙 あ じ さ い	第1水	13:00 ～ 15:00	若干名	2,000円/年	描く楽しさ、贈る喜び、葉書や色紙、画仙紙等色々なものに自分らしさを表現する魅力がいっぱいの講座です。是非お仲間に入りませんか。	(代)村上真利子
2	漢 字 書 道	毎週土	14:00 ～ 16:00	若干名	2,500円/月	書くことを生涯の友として自分の作品を作って楽しみませんか。書の基本から古典の臨書、応用まで個別指導により幅広く練習しています。	下村幸子
3	パ ソ コ ン ク ラ ブ 津 田	第2,4水	13:30 ～ 15:30	5名	300円/回	ワード、エクセル、パソコン全般について各自の関心ある事項を学習しています。インターネットに関することも可能で、マイペースで進められます。	中川清之
4	み ず ほ 民 踊 愛 好 会	第2,4木	14:00 ～ 16:00	若干名	2,000円/年	民踊が好きで踊りを身につけ練習して、生活に潤いやゆとりを持ちたいという人達が集ってサークル活動をしています。興味のある方気軽にご連絡下さい。	(代)和田冷子
5	津 田 書 道 教 室	第1,2,3土	10:00 ～ 12:00	10名	2,500円/月	久しぶりに書を学びたいと思う方、安心してお越し下さい。初歩より丁寧にご指導致します。おばあちゃん、お孫さんと一緒に学びに来ておられる方もいます。	宇野紀子
6	大人のそろばん教室ランラン	毎週火	13:00 ～ 14:30	若干名	100円/回	初心者、経験者、一人一人に合った教材で練習をしています。脳の活性化、老化予防にそろばんが見直されています。気軽にはじめてみませんか。	堀河まさみ
7	な ぎ さ 句 会	第3火	10:00 ～ 15:00	3名	1,000円/月	プレバトで俳句は面白そうだと思った方は、是非部屋をのぞいてください。和気あいあいとした雰囲気句会をしています。初心者の方も大歓迎します。	黒田咲子
津田公民館北山分館（お問い合わせ TEL0879-42-3104【津田公民館】）							
8	す こ や か 3 B 体 操	毎週金	13:00 ～ 15:00	5名	1,500円/月	健康で安らかな心と身体を求めている方が筋力づくり・ストレッチ・ダンス等を、仲間と楽しみながら続けられる体操です。御一緒に頑張りましょう！！	松岡昌子
津田働く婦人の家（お問い合わせ TEL0879-42-3104【津田公民館】）							
9	S T M 健 康 体 操	第2,4金	10:00 ～ 11:00	20名	1,800円/月	楽しく元気で生活できる健康寿命を延ばすことを目指した運動をしています。初回無料で体験できます。一度足を運んでみて下さい。	中村知枝
10	琴 ・ 尺 八 同 好 会	第3土	19:00 ～ 21:00	3名	500円/月	琴、尺八の基本から応用をマスターして、美しい音色を追求し、技術の向上を目標として、楽しい音楽活動を行って行きたい。	悴山房子
11	大 正 琴 琴 婦 貴 会	第1・3土	14:00 ～ 16:00	若干名	1,500円/月	大正琴が好きな人達が集まり年代を超えて一緒に活動しています。奥深い大正琴の音色に心癒されています。ぜひ一緒に大正琴を奏でてみませんか。	山田菊枝
12	大 正 琴 琴 道 会	第1,2,4木	13:00 ～ 15:00	5名	1,500円/月	大正琴の美しい音色に魅せられ、楽しく練習しています。頭と指を使う大正琴は老後の認知予防にも最適です。初心者の方興味のある方はお気軽にお待ちしています。	和田 秀子
13	津 田 若 葉 会	毎週火	13:00 ～ 15:00	若干名	2,000円/月	踊りの好きな人達が集って楽しく練習をしています。ストレス解消や健康維持にもつながります。興味のある方一緒に踊りましょう。是非ご入会下さい。	(代)田中加代子
14	ヨ ー ガ 健 康 体 操 教 室	第1,3火	9:00 ～ 11:00	若干名	1,000円/月	ヨーガは他の人と競うことなく、自分の体の声を聞きながら、呼吸法にあわせてできる健康体操です。年齢も関係なくできます。体験してみてください。	三好イサ代
15	いきいき3B体操（津田）	毎週木	9:30 ～ 11:30	若干名	1,500円/月	ボールなどを用いて筋力アップと認知症予防を目標にし、音楽と共に楽しむ体操です。県内のお仲間達と合同で運動をし親睦を深めるイベントも楽しみです。	山本百合子

16	パッチワーク土曜会	第2,4土	13:00	～	15:00	若干名	2,000円/月	布を使って手作りで、生活に潤いやゆとりを持って生活をしたい人達の集まりで、楽しく活動しています。	松岡世津子
17	津田フラ婆ール	毎週火	9:00	～	11:00	数名	1,000円/月	私たちは踊るのが好きな集まりで仲間作りや健康維持を目的に和気あいあいと楽しく練習しています。興味のある方は、気軽に見学に来て下さい。	(代)山田礼子
18	伝統太極拳 (ゆったり教室)	毎週土	10:00	～	12:00	5名	2,500円/月	ゆっくりとした動きの中で気を巡らせ固まった体や心をほぐし鍛えます。初心者の方も経験者の方も大歓迎です。基礎から一緒に楽しく学びましょう。	植村さとみ
19	邦楽サークル「秋桜の会」	第2,4水	20:00	～	22:00	若干名	1,000円/回	お琴の基本から楽しくお稽古しましょう。初心者も経験者も琴のない方でもOK！琴や尺八の音色に癒されませんか？お試し体験もできますのでお気軽にどうぞ！	(代)犬伏美由紀

津田多目的研修集会施設（お問い合わせ TEL0879-42-3104【津田公民館】）

20	楽器の集い♪大人の発表会	第2,4土	12:00	～	16:00	無制限	300円/回	楽器であれば何でもOK！演奏できれば誰でもOK！みんなの前で生演奏披露下さい。参加者が自由に楽器を持ち寄って演奏します。演奏者300円、観覧無料。	(代)三井 正彦
21	鶴羽手芸教室	第1,3土	13:00	～	16:00	若干名	2,500円/月	手作りの大好きな方、歓迎します。	佐藤美恵子
22	骨盤・背骨の運動教室	毎週木	9:00	～	11:00	若干名	1,300円/月	背骨と骨盤の歪みをカイロプロテクターによる運動で、肩こりや腰痛、姿勢の悪さを良くする教室です。週に1回仲間と共に楽しく行っています。	森高かおり
23	津田みゆき太鼓保存会	毎週水	19:30	～	21:30	若干名	1,000円/月	太鼓が好きな人たちが集まり、練習しております。興味のある方、気軽にご連絡ください。	揚盧木勝洋

大川公民館（お問い合わせ TEL0879-43-3594）

24	いきいき3B体操（大川）	毎週水	10:00	～	11:00	若干名	1,500円/月	3つの道具を使い、音楽に合わせて運動やストレッチ等行っています。仲間と体操や情報交換など楽しく活動しています。気軽にどうぞ見学に来て下さい。	山本百合子
25	運動手技	第2,4木	10:00	～	12:00	若干名	500円/年	会員がお互いに協力し、教えあって楽しく健康づくりに励んでいます。	(代)岡田文子
26	大川カラオケ同好会	第1,3金	13:00	～	16:00	2～3名	3,000円/年2回	歌が好きな人が集って、月2回、家庭的な雰囲気の中で歌っています。声を出すことは健康にも良いと思います。歌ってみたいと思う方、気軽にご連絡下さい。	(代)高嶋久二
27	大川将棋同好会	毎週土	13:00	～	16:00	若干名	500円/年	将棋に関心のある方、興味を持たれている方のご参加を歓迎いたします。	(代)横山孝司
28	大川短歌会	第2土	9:00	～	12:00	制限無	1,000円/年	やさしい言葉で、5・7・5・7・7の音を綴ってみませんか。まずは日々の暮らしをちょっと見つめて、日記の感覚から始めてみましょう。	五井修子
29	大川パソコンクラブ	第2,4木	13:00	～	15:00	5名	3,000円/年	簡単な案内文や表等を作成して生活に役立てたり、デジカメ写真をメールで送って楽しんでみませんか。パソコンを介して人と人とのネットの輪を広げましょう。	(代)六車敏弘
30	大川民舞同好会	第1,3木 第2,4木	19:30 19:00	～	20:30 21:00	3名	4,000円/月	日舞のように難しくなく、庶民的な曲に合わせて4～5分の素敵な世界の主人公になって舞ってみませんか？日本の美しい伝統と一緒に継承しましょう。	久保智子
31	大川料理クラブ	第1木	9:00	～	12:00	3名	食改会員300円/月 一般400円/月	地元の食材を使用し、健康に配慮した料理を家庭でも手軽に作ることができる料理実習をします。興味のある方は、気軽にご連絡ください。	中川順子
32	ジャズダンスくらぶ HAND'S	毎週火	20:30	～	22:00	10名	2,000円/月	ダンスの好きな方、やってみたいなあと思う方は一度見学にお越しください。年齢性別は問いません。私たちと一緒に楽しみませんか？	(代)松木正子

33	銭 太 鼓 さ ざ ん か	第2,4水	13:00	～	15:00	若干名	500円/月	健康保持と、ストレス解消が一番の目的です。「楽しく なごやかに!!」をモットーに毎回楽しく練習しています。興味のある方、お気軽においで下さい。	(代)杉原幸子
34	大 正 琴 み ろ く 会	第2,4火	13:00	～	15:00	3名	2,000円/月	毎月第2・第4火曜日13時から15時まで、雑談をしながら楽しく練習をしています。ちょっと寄って大正琴に触れてみませんか。初心者の方も大歓迎いたします。	地中美枝
35	男 性 料 理 専 科	第4木	10:00	～	12:00	若干名	1,000円/月	大川ヘルスメイトの方々の協力を得て、男性が簡単に作れる料理を学びます。自分が育てた野菜を中心に、地産地消を目指した活動を計画しています。	中川順子
36	菜 の 花 S T ッ プ ス	第1,2水	13:00	～	14:30	2名	1,000円/月	世界の音楽に合わせてステップを踏む、反射的に受け止められる体を維持したい。フォークは心身ともに元気になれる踊りだと思っています。お待ちしています。	造田恵子
37	大 川 盆 裁 ク ラ ブ	第1土	13:00	～	15:00	2名	500円/年	家庭における草・木・花などの鉢物を持ち寄って、盆栽作りの手法を勉強しませんか。小菊を使って勉強しますので、楽しんでですよ。	(代)木村茂夫
38	み ろ く ア ー ト 塾	毎週土	13:00	～	16:00	若干名	3,000円/年	うまく作ろうと思わず、これがアートの世界です。気楽に、楽しく自分の作品を作っています。	(代)長町吉剛
39	み ろ く コ ー ラ ス	第2,4木	19:30	～	21:30	10～20名	2,000円/月	歌うことの好きな仲間が集まり、講師の指導のもと、ピアノ伴奏にのせてハーモニーを響かせ、笑顔や健康の為にと歌っています。入会お待ちしております!!	川畑啓子 新居清美
40	ヨ ガ 教 室	毎週水	19:30	～	20:30	若干名	1,200円/月	初心者の方にも分かりやすいヨガのポーズばかりです。ゆったりとした雰囲気の中で心と身体を整えていきます。	玉木さおり
41	シ ニ ア フ ィ ッ ト ネ ス 教 室	毎週火	9:00	～	10:00	40名	2,000円/3ヶ月	足、腰、ひざ、肩などに痛みをかかえている人々が集まって、講師の指導のもと、軽い体操やリズム体操などで楽しみながら体をほぐしています。	青木由美子
42	子 葉 会	毎週金	13:00	～	15:00	数名	3,100円/月	先生の運筆一本一本に魅せられ書友と共に筆を持つ喜びを感じています。一緒にいかがですか？	五井修子
43	大 川 フ ィ ッ ト ネ ス ク ラ ブ	毎週木	9:00 10:00	～	10:00 11:00	若干名	6,000円/年	年齢が気になり始めた方、有酸素運動により健康維持と老化防止に務め、活き活きとした生活が送れるよう、さわやかな汗を流しませんか？	青木由美子
みろく自然公園（お問い合わせ TEL0879-43-3594【大川公民館】）									
44	南 川 阿 讃 峽 太 鼓 保 存 会	第1,3木 第2,4日	18:30	～	21:00	10名	2,000円/月	さぬき市活性化の為に、和太鼓を打ってみませんか！興味のある方、初心者、経験者を問わず大歓迎。気軽にご連絡ください。	中川昌人 白井久雄
南川構造改善センター（お問い合わせ TEL0879-43-3594【大川公民館】）									
45	南 川 太 鼓 保 存 会	第1日	19:00	～	21:00	10名	1,000円/月	香川県指定民俗無形文化財である、南川太鼓に興味のある方、太鼓打法を修得したい方、太鼓の踊りを習得したい方、気軽にご連絡ください。	中川昌人
志度公民館（お問い合わせ TEL087-894-4382）									
46	英 会 話 B	毎週水	19:00	～	21:00	3名	2,000円/月	講師の生の英語を聞きながら、習うより慣れろの精神で、INPUTよりOUTPUTを大切に、楽しく日常英会話を学んでいます。	Vu Ha Chi
47	お 話 ボ ラ ン テ ィ ア 「 野 の 花 」	第1,4木	9:00	～	12:00	希望者全員	500円～/年	子どもと本の楽しさを共有し、高齢者と変化のある時間を持つボランティア活動をしています。和気あいあいの会です。興味のある方、仲間になってください。	(代)金岡エミ子
48	臥 風 流 志 度 吟 詠 会	毎週金	13:00	～	15:00	若干名	20,000円/年	花鳥風月を詠んだ詩を歌ってみませんか。腹式呼吸での大きな声を出すと、健康に良いと言われています。興味のある方は気軽におこしください。	堀井勲風

49	健康貯蓄体操	毎週火	13:00	～	16:00	若干名	500円/月	呼吸法を重視して自然治癒力を高め、健康長寿を目ざしています。年齢を問わず自分の体に合わせ無理なく続けられる体操です。お気軽にご参加ください。	(代)倉元敏子
50	子どもクラシックバレエクラブ	毎週金	18:00	～	20:00	制限無(3歳～)	3,300円/月	クラシックバレエのレッスンを通してお子様の自主性や感受性を育みます。みずからの考えや気持ちを人にきちんと伝えるための良い練習にもなります。	村川美幸
51	嵯峨御流華道教室	第1木	13:00	～	15:00	10名	1,800円/回	四季折々の花を玄関、部屋に飾ってみませんか。嵯峨御流の花を楽しみましょう。	(代)長町千津子
52	茶道教室	第3木	13:00	～	15:00	10名	1,500円/回	テーブル、椅子でのお茶の作法の講座です。気軽に参加してみませんか。	(代)長町千津子
53	茶道教室裏千家	第1,3火	13:00	～	15:00	若干名	1,500円/回	和菓子の食べ方、抹茶の飲み方から椅子席で楽しく裏千家茶道をお稽古しましょう。	(代)川内恵子
54	さぬき市食生活改善推進協議会料理教室 プチコックさん	第3木	9:00	～	13:00	若干名	2,000円～3,000円/年	健康と栄養を考えた献立で、ご家庭での生活習慣病予防に役立つ料理教室です。健康に関する情報を必要に応じて、お知らせします。楽しい教室です。	さぬき市食生活改善推進協議会推進員(ヘルスメイト)
55	さぬき二胡連(初心者コース)	毎週火	17:00	～	19:00	若干名	4,000円/月	中国を代表する民族楽器の二胡は独特な音色です。先生が丁寧に繰り返して指導をされています。童謡、歌謡曲等を稽古しています。興味のある方、見学を！！	連 仲友
56	さぬき二胡連・中級者コース	第2,4火	15:00	～	17:00	若干名	4,000円/月	東洋のバイオリンと称される中国の民族楽器・二胡を学ぶ講座です。関心のある方は見学にお越しください。お待ちしております。	連 仲友
57	さぬき舞人	毎週火	19:00	～	22:00	制限無	2,000円/月	“交流なくして活性化は無し”をモットーに、よさこい踊りを通してふるさと讃岐を全国にPRしている「さぬき市PRサポーター」のさぬき舞人です。	吉田 快
58	志度岳風会	第2,4土	10:00	～	12:00	若干名	無	私達会員は、ほとんど高齢者ですが、常に腹からの発声練習のお陰で全員元気はつらつです。いっしょに健康維持に努めませんか。	(代)山下一夫
59	しど将棋クラブ	毎週金	16:00	～	19:00	5～10名	1,000円/月	将棋は頭の体操になる奥深いゲームです。子供～高齢者まで参加中。集中力や礼儀作法が身につきます。ルールから指導します。(初心者、女性大歓迎)	佐野弘子
60	志度フォークダンス	毎週金	10:00	～	12:00	若干名	2,000円/月	世界のダンス曲に合わせて楽しく踊っています。仲間と手を取り合って踊る事はとても楽しいです。興味のある方、是非のぞいてください。	造田恵子
61	志度盆栽会	第1日	13:00	～	15:00	3名	無	盆栽歴史千年、色々な植物を自然な形を手本とし、名称、姿、形、おもしろいね。木々達も人間、動物と同じで男の木、女の木もあります。びっくりです。	今井達也
62	手話サークル杏A	毎週土	13:00	～	15:00	若干名	300円/月	ろうの方も交え、手話を使って会話を楽しんでいます。最近TVでも手話を目にするのが増えました。分かる手話が出てくると嬉しいです。気軽に見学を！！	(代)俵 里恵
63	手話サークル杏B	毎週火	19:00	～	21:00	若干名	1,500円/半年	手話の単語を覚えながら、日本語を手話に置きかえる学習をしています。楽しく和気あいあいと辞書を使っでの学習です。手話に興味のある方大歓迎です。	(代)坂本久子
64	食改志度支部 男性料理教室	第2火	10:00	～	13:00	若干名	500円/回	男子厨房に入るべし。特にこの教室の良いところは、調理台にヘルスメイトの先生方がついてくださり、丁寧に指導くださるのが嬉しい。気軽に参加ください。	ヘルスメイト
65	初歩の絵手紙	第2水	10:00	～	12:00	若干名	500円/月	「ヘタでいい」「ヘタがいい」をモットーに絵手紙を楽しむ人のサークルです。絵手紙を楽しみたい方一緒に書いてみませんか。お待ちしております。	村上真利子
66	大正琴遊音奏	第2日 第4土	13:00	～	15:00	10名	2,000円/月	大正琴は、誰でもやさしく弾ける楽器です。大正琴を通じて、仲間作りや、潤いのある生活を一緒に楽しみましょう。	西應恵美子
67	楽しい書道	第1火	9:00	～	12:00	10名	1,000円/月	この教室では、主に楷書・行書・草書の基本を学び、色紙作品の作り方、また、希望者は実用文字もしますので、どうぞ気軽に参加してみませんか。	田淵千穂

68	楽しい毛筆・硬筆・ペン字	毎週金	16:00	～	19:00	若干名	3,000円/月	講師の先生を迎え、美しい文字を目指して楽しく活動しています。初心者から高齢者の方までお気軽にお越しください。	櫛橋絵理
69	玉 浦 川 柳 会	第1土	9:00	～	12:00	若干名	6,000円/年	日常の思いを575の短い文章にまとめ、心のモヤモヤを吐き出してみませんか。あなた自身が楽しめる本音の句を人生100年時代を豊かに楽しくしますよ。	大谷普一郎
70	手 編 み 教 室	第1,3水	13:00	～	16:00	若干名	無	会員同士が教え合いながら、自分の好きな物を編んでいます。セーターや帽子、編みぐるみなど、楽しく手作りの良さを味わいながら作品を作っています。	(代)倉元敏子
71	初めての健康麻雀教室	第1,2,3日 第4水	13:00	～	16:00	制限無	3,000円～/年	究極の痴呆症予防になると言われる麻雀は手を使い、目でよく見、考えたり人と話したり、5感を働かせる楽しいゲーム。簡単にできます。是非どうぞ。	落合基佑
72	初めてのパソコン教室B	第1,3金	13:00	～	15:00	2名	3,000円/月	パソコンを日々の生活に活かせるような学習をしています。パソコンに興味のある方はご参加ください。	横山一夫
73	初めてのパソコン教室C	第1,3金	15:00	～	17:00	2名	3,000円/月	ゆっくり楽しく学習をしています。今年はパソコンとスマホを使ってみようと思っています。興味のある方は是非ご参加ください。	横山一夫
74	初めてのパソコン教室D	第2,4木	10:00	～	12:00	2名	3,000円/月	今年は基礎から勉強をします。文章作成やスマホの操作などで、疑問点がなくなる事を目標にしています。	横山一夫
75	初めてのパソコン教室E	第2,4水	13:00	～	15:00	2名	3,000円/月	スマホで撮影した写真をワードやエクセルなどの書類作成に活用しています。ぜひ、ご参加ください。	横山一夫
76	パン教室 ジョイフル	第3火	9:00	～	13:00	5名	3,000円/回	パン・お菓子作りに興味のある方、ワイワイ楽しくレッスンしてみませんか？初めての方も大歓迎です。作ったパン・お菓子は全てお持ち帰りいただけます。	(代)井上清恵
77	ひざにやさしいイスヨガ	第1,3水	9:00	～	11:00	若干名	1,000円/月	からだが硬くて一、ヒザが痛くて一、運動ができない！と思っていた方、イスに座ったままできる、やさしいヨガで、体を動かしませんか。	桑島洋子
78	Hula Studio Kukuna ファミリークラス	第2,4土	10:00	～	12:00	20名	3,000円/月	小さなお子さまからパパ、ママ、学生のみなさんも、いっしょにフラを始めませんか？ファミリーでもお一人さまでも大歓迎！見学、体験、お待ちしております。	森田貴恵
79	Hula Studio Kukuna 経験者クラス	第2,3,4木	12:00	～	13:00	20名	4,000円/月	経験者クラス大募集!!私たちといっしょに経験者クラスで楽しくフラを学びませんか？久しぶりにフラを始めたい方、興味のある方、ぜひご参加ください、体験OK	森田貴恵
80	Hula Studio Kukuna ・Lea Lea クラス	毎週火	10:00	～	12:00	20名	3,000円/月	明るく元気な仲間が楽しくフラを学んでいます。私たちと一緒にフラを楽しみませんか～分かりやすく丁寧な指導が人気です。見学、体験、お待ちしております。	森田貴恵
81	フラワーアレンジメントA	第2火	13:00	～	15:00	若干名	1,000円/月	四季折々の生花やプリザーブドフラワー等を使って、オリジナルの作品を製作します。個性を尊重し、ゆっくり丁寧な指導ですから初めての方でも安心です。	脇谷さゆり
82	フラワーアレンジメントB	第2日	10:00	～	12:00	若干名	1,000円/月	四季折々の生花やプリザーブドフラワー等を使って、オリジナルの作品を製作します。個性を尊重し、ゆっくり丁寧な指導ですから初めての方でも安心です。	脇谷さゆり
83	やさしいヨーガA	毎週火	10:00	～	12:00	若干名	1,500円/月	健康な日常生活が送れるように週に1回、仲間と共に楽しくヨガを行い、ゆったりとした呼吸で全身を緩めていきます。心身共にリフレッシュできますよ。	桑島洋子
84	やさしいヨーガB	毎週土	9:00	～	11:00	若干名	1,000円/月	実際の実施時間は10時～11時20分です。ゆったりとした呼吸に合わせて、心と体をゆるめましょう。年齢、経験、体の硬さは関係なく楽しめますよ！	(代)佐々木康子
85	やさしいヨーガC	毎週水	9:00	～	11:00	若干名	1,000円/月	実際の実施時間は10時～11時20分です。ゆったりとした呼吸に合わせて、心と体をゆるめましょう。年齢、経験、体の硬さは関係なく楽しめますよ！	佐々木康子
86	ゆるりラ体操	毎週火	9:00	～	12:00	若干名	500円/月	正しい呼吸法を学びながら、柔軟運動などを中心にゆっくりと体操をします。	(代)高岡礼奈

87	洋 裁 A	毎週木	9:00	～	12:00	若干名	3,000円/月	自分の着てみたいデザインの服を好みの布を使って、型紙から楽しく洋服作りをしています。着物のリメイクもしています。	山田君代
88	洋 裁 B	第2,4木	13:00	～	16:00	10名	2,000円/月	洋裁の技術を学び、自分に合った洋服や着物のリメイク服と一緒に作りましょう。	山田君代
89	ヨ ー ガ 体 操	毎週金	15:00	～	17:00	若干名	500円/回	いつでも誰でも楽しめるヨーガです。呼吸に合わせ、気持ちよく身体を動かしてストレスを解消し、自律神経を整えて心も身体もリフレッシュしましょう。	川田礼子
90	ヨ ー ガ 同 好 会 A	毎週金	9:00	～	11:00	若干名	1,500円/月	身体のかたさや年齢を気にせず自分のペースで楽しめるヨーガ。無理せず全身をくまなく動かし刺激して心と身体のバランスをととのえませんか。	桑島洋子
91	ヨ ー ガ 同 好 会 C	毎週金	13:00	～	15:00	若干名	1,500円/月	初心者から高齢者の方まで無理なくできます。体を和らげ、心に安らぎをもたらす総合的な心身の健康法です。	桑島洋子
92	リズム志度社交ダンス	第1,3土	10:00	～	12:00	5～10名	1,000円/月	初心者大歓迎！久～しぶりの経験者さんも大！大歓迎!!ベテラン講師が皆のペースにあわせてゆっくりと基本動作を指導します。さぁみんなでレッツ・ダンス！	川原信夫
93	若 見 え 健 康 体 操	第2,4水	10:00	～	12:00	20名	800円/月	気になる姿勢とスタイル、年のせいとあきらめていませんか。ちょっとしたコツと呼吸法で若返り。認知症予防にも良し！一緒に楽しく健康になりましょうね。	田上はる美
94	笑って唄って笑いヨガ！！	第3日	10:00	～	12:00	若干名	300円/回	笑いヨガに興味をお持ちの方、健康で明るい仲間に出会いたい方、ぜひ覗いてみてください。笑って唄って大歓迎いたします。	(代)内柴 泉

志度公民館鴨部分館（お問い合わせ TEL087-894-4382【志度公民館】）

95	鴨 部 婦 人 会 華 道 部	第2,4火	9:00	～	11:00	3名	2,500円/月	お花が好きで、玄関や部屋に生けることで、生活に潤いや、ゆとりを持ちたい方が集まって楽しく活動しています。仲間の絆も深まっています。	岸下暢子
96	鴨 部 婦 人 会 民 踊 部	毎週木	9:00	～	11:00	3名	5,000円/3ヶ月	週に一度、着物を着てみませんか。忘れかけていた日本の文化。足腰が丈夫になり、脳も活性化。楽しいお茶やおしゃべりのひと時、ぜひお待ちしております。	植村トシ子
97	刻 字 倶 楽 部	第1,3水	13:00	～	16:00	2～3名	4,000円/年	題材は、ことわざ、俳句等から選び、木板に書写し、彫刻刀で削り色付します。置物や贈物に最適です。未経験の方でも、楽しくできます。	(代)大窪幹生
98	食改志度支部 鴨部食改	第3水	9:00	～	13:00	若干名	食改会員300円/回 一般400円/回	おいしい食事は、健康の源です。季節の食材を使い、家庭でも手軽にできる料理と一緒に作ってみませんか。	ヘルスメイト
99	大和講東讃連合鴨部東支部	第1,3土	13:00	～	16:00	5名	1,500円/月	腹式呼吸法で声を出し、手振りの作法で手もつかい、健康増進、老化防止にもなります。おやつタイム、近況報告など楽しいひとときです。ご連絡ください。	木村昭子

生涯学習館（お問い合わせ TEL087-895-1055【生涯学習館 ※火・木曜のみ】）

100	生 命 の 貯 蓄 体 操 鴨 部 教 室	毎週土	9:00	～	12:00	3～5名	2,000円/月	日本式氣功養生術を基に自然治癒力を高め健康長寿をめざしています。年齢を問わず無理なく誰にでもできる体操です。楽しい教室です。お気軽にご参加ください。	近藤一代
101	歌 声 サ ー ク ル 『レ ッ ツ ！ エ ン ジ ョ イ 』	第2,4水	13:00	～	15:00	若干名	1,000円/月	音楽は“記憶の扉を開ける鍵”。子どもの頃の唱歌や若い頃に聴いたり歌った歌は、脳の活性化につながるといわれています。一緒に楽しく歌いましょう！	宮脇かおり
102	書 き 方 教 室	第1,4土	13:00	～	15:00	4～5名	1,000円/3ヶ月	書くよろこびを教本に毛筆・ボールペン等を楽しみ練習しています。書く事により集中力や感性を磨き、ストレス解消にもなります。大人の習い事に最適です。	山本正子
103	鴨 庄 婦 人 会 民 踊 部	第2,4水	10:00	～	11:00	若干名	500円/月	踊りの練習を通しての健康作りとボランティア行事に参加する事を目的とします。誰もが気軽に参加でき、どこでも踊れる楽しい会です。	植村 トシ子

104	生涯学習館囲碁クラブ	毎週土、日	13:00	～	17:00	2～3名	1,000円/6ヶ月	囲碁の対局を通して、新しい人との出会い等、生活に張りや潤いを持つことができます。興味のある方、気軽にお立ち寄りください。	(代)岸下 稔
105	生涯学習館洋裁教室	毎週金	13:00	～	17:00	若干名	1,000円/年	タンスに眠っている着物をリフォームしたり、好きな生地で作ったりしながら洋裁の技術を学びます。一緒に楽しく作品作りをしましょう。	山田君代
106	卓球同好会	毎週日、木	13:00	～	16:00	2～3名	3,500円/年	卓球の練習で運動不足の解消、心身のリフレッシュ、仲間とのコミュニケーションで情報交換。“笑顔で楽しく”をモットーにしています。参加待ってますね。	(代)石川 博
107	楽しいパソコン教室	第2,4水	10:00	～	12:00	若干名	3,000円/月	パソコンとスマートフォンを併用しながら楽しく勉強をしています。幅広くいろいろなことに挑戦します。気楽にご参加ください。	横山一夫
108	日本らくらく3B体操	毎週水	19:00	～	20:00	若干名	1,200円/月	筋力の衰えを感じたり、身体を動かすのが好きな方、3つの道具を使い音楽に合わせてストレッチ、楽しい時間を過ごせます。気楽に見学に来てみてください。	山本百合子
109	ヨーガ教室	毎週金	10:00	～	12:00	若干名	2,500円/月	年齢経験に関係なく、みんなで一緒に楽しめるやさしいヨーガ教室です。身息心を整え、自然治癒力、免疫力を高めます。健康づくりのお仲間に入りませんか？	馬場美恵子
志度武道館（お問い合わせ TEL087-894-4382【志度公民館】）									
110	大東流合気柔術	毎週水	19:00	～	21:00	10名	大人3,000円/月 小人1,500円/月	合気道の前身の合気柔術を研究、稽古を行なっています。初心者は柔かい技、軽い補強運動より始めます。護身術としても最適です。気軽に体験して下さい。	平岡茂範
源内音楽ホール（お問い合わせ TEL087-894-1000【源内音楽ホール】）									
111	コールそらしど	第1,3木	13:00	～	15:00	若干名	2,000円/月	健康と若々しさをモットーにしている女性コーラスグループです。発声練習では楽しく大きな声で日頃のストレスを発散しています。一緒に歌いませんか？	熊谷美子
志度南交流センター（お問い合わせ TEL087-894-1114【商工観光課】）									
112	英語クラブ	毎週水	18:30	～	20:30	6名	6,500円/月	幼児から中学生の英会話です。英語の発音も重視して簡単な日常生活を聞く、話すから始めてみませんか？なお中学生の文法指導も可能です。	(代)武林初美
小田漁村センター（お問い合わせ TEL087-894-1116【農林水産課】）									
113	小田ヨーガ体操	毎週金	19:00	～	21:00	若干名	2,000円/月	いつでも誰でも楽しめるヨーガです。呼吸に合わせ、気持ちよく身体を動かしてストレスを解消し、自律神経を整えて心も身体もリフレッシュしましょう。	川田礼子
114	いきいき3B体操	毎週月・水	9:30 13:00	～	10:30 14:00	10名	1,500円/月	毎日の生活を楽しくおくる心と身体を目指し、筋力づくり、ストレッチ、ダンスなど仲間と続ける教室です。御都合のいい時間帯にどうぞ！！	松岡昌子
寒川農村環境改善センター（お問い合わせ TEL0879-43-2506）									
115	石田千登勢会	第2,4金	13:00	～	15:00	若干名	1,500円/月	松岡先生のもと、漢字かな書道を第2第4金曜日に勉強しております。昇段試験、書初大会、寒川祭にも出品しており、楽しく作品作りをしています。	松岡登代子
116	ウェルネスクラブ神前	毎週水	9:00	～	10:00	20名	1,000円/月	年齢が気になり始めた方、フィットネス（健康体操）により、健康維持と老化防止に努め、活いきとした生活を送れるよう、さわやかな汗をかきませんか？	青木由美子
117	さぬき市写真サークル	第2金	19:00	～	22:00	若干名	1,000円/月	今や写真は押すと写る時代ですが、少しの工夫で一つ上の感動をしてみませんか。例会は毎月第2金曜日夜7時から楽しい勉強会です。見学歓迎お越し下さい。	植村好治

118	寒川町園芸同好会	第3日	13:00	～	15:00	10名	3,500円/年	園芸同好会は、毎月1回花、観葉植物、松竹梅初め色々な寄植、栽培等の講習を行うと共に、日帰り年2回、一泊年1回等の研修旅行も実施しております。	元山博文
119	石田民舞椿会	毎週火	13:30	～	15:30	2名	1,000円/月	踊りの好きな人たちが集まり楽しく練習しています。ストレス解消や健康寿命にもつながります。興味のある方一緒に楽しみましょう、入会下さい。	(代)藤田和代
120	ギタ一同好会	第3,4土	14:00	～	16:00	若干名	500円/月	皆が集まれば、自然と合奏しています。年齢が近く仲も良いので楽しみながら、歌を歌いギターを弾いています。下手でもミスしても、それも楽しいです。	(代)島崎龍雄
121	太極拳さぬき寒川椿会	毎週火	19:30	～	21:30	若干名	2,500円/月	太極拳を体験してみませんか。ゆっくりとした動作は、脳の活性化と体力づくりになります。老若男女問いませんので、気軽にご連絡ください。	(代)真鍋 照子
122	寒川俳句教室	第2金	13:00	～	15:00	6名	1,500円/年	指導者なしですが日々の生活で生まれた俳句を持ちより、和気あいあいの雰囲気俳句会を楽しんでいます。年に1度は吟行もあります。	(代)六車 健
123	寒川フィットネスクラブ	毎週火	9:00	～	11:00	30名	1,000円/月	60歳以上の会ですが、脳トレ・筋トレを取り入れた運動を1時間行った後は、体も心もリフレッシュし爽快になりますヨ！！是非一緒に運動しましょう。	武山俊信
124	着物の着装を楽しむ会	第1,3火	19:00	～	21:00	10名	2,500円/月	季節や行事に合わせた着物の着付けや帯結びを学べる教室です。初心者大歓迎！眠っているお着物を自分で着て、心豊かな着物ライフを楽しみましょう。	長尾理恵
125	ジャックフィットネス	毎週日	20:00	～	22:00	10名	1,500円/回	エアロビクス、筋トレ、ストレッチを楽しむフィットネス教室です。運動不足の解消、体力筋力の向上、ダイエットにとっても効果的！さあ体を動かしましょう♪	遠藤慎介
126	大川キッズダンスクラブ	毎週木	18:00	～	20:00	10名	3,000円/月	毎週楽しくレッスンしています。ダンスを通してたくさんの事を学び成長しています。未経験者も大歓迎です。	西峯里緒
127	寒川町ミュージッククラブ	第2,4木	20:00	～	22:00	若干名	無	音楽が好きで生活に潤いやゆとりを持ちたいと言う人たちが集まってサークル活動をしています。興味のある方、お気軽にご連絡下さい。	(代)吉武 修
128	寒川パソコン教室	第2土	10:00	～	11:00	若干名	500円/回	ここがわからない、何かパソコンがおかしい、パソコンが遅い。こんな悩みごとにお答えします。ご自宅へお伺いすることもOKです。	島崎龍雄
129	嵯峨御流いけばな教室	第1,3木	14:00	～	16:00	5名	2,500円/月 (材料費別途)	いけばな嵯峨御流では、四季祝日に応じた伝承花から気軽な心粧華まで様々な花をお稽古しています。花を慈しむひとときを、一緒に楽しみましょう。	林 京子
神前体育館（お問い合わせ TEL0879-43-2506【寒川農村環境改善センター】）									
130	神前書道クラブ	第1,3,4水	10:00	～	12:00	若干名	1,500円/年	先生のお手本で自主練習をしています。日常生活で感動した言葉などを筆と墨を使って表現してみましょう。誰でも楽しめると思います。	植村青崙
131	寒川絵手紙同好会	第1,3木 第2,4木	10:00 19:00	～	12:00 21:00	若干名	1,500円/年	日常生活の中の感動を絵手紙に描いてみませんか。線の太さや色の濃淡によってその人の思いが伝わってきます。送ったり、飾ったりして楽しみましょう。	松家芳実
門入工房（お問い合わせ TEL0879-43-2506【寒川農村環境改善センター】）									
132	寒川陶芸同好会	毎週日	10:00	～	16:00	若干名	6,000円/年	自分流に世界に1つしかない陶芸作品と一緒に作りませんか。多忙な生活の中、土と遊ぶのもホッとする気持ちになれるかも。お気軽に連絡ください。	(代)島田 誠

長尾公民館（お問い合わせ TEL0879-52-2301）

133	青 竹 ふ み ふ み 体 操	毎週木	10:30	～	12:00	5名	2,200円/月	青竹を踏むと、血流が良くなり代謝が上がり元気になる！体に良い効果がいっぱい。筋トレとストレッチもしっかりと行う健康のための楽しいレッスンです♪	遠藤慎介
134	あ じ さ い ス テ ッ プ ス	毎週木	10:00	～	11:30	数名	1,000円/月	世界の素敵な音楽に合わせ、楽しく踊っている仲間です。健康増進に脳トレに最適です。初心者大歓迎！一度見に来て下さい。お待ちしております。	佐藤道子
135	Amy フラスタジオ長尾教室	第1,3金	14:00	～	15:30	5名	1,000円/回	心癒されるフラの音楽に合わせて、優雅に体を動かして仲間と楽しく踊りましょう。初心者でも経験者でも、大歓迎致します。	吹田恵美子
136	SIC(さぬきインターネットクラブ)写真部	第1日	13:30	～	15:30	若干名	500円/年	定例会第一日曜日13:30～15:30講座室3で研修会実施。写真に興味のある方は見学可能です。	(代) 柏原 宏
137	オカリナサークルナチュラル	第1,3金	13:00	～	15:00	若干名	3,500円/月	オカリナの優しい音色に癒やされたい仲間が集まって、月2回練習しています。カラオケの様な伴奏に合わせるので気楽に楽しめます。	成瀬由香
138	お 喜 楽 会	毎週金	9:30	～	11:30	若干名	1,000円/半年	毎週、仲間たちと楽しく愉快的卓球運動で、人との交流・運動習慣を身に付けて、高齢化に伴う心と身体健康維持につなげましょう。	(代) 石川健治郎
139	元気あすなろう会(火曜午前)	毎週火	10:00	～	11:00	若干名	1,000円/月	静かな呼吸にあわせ、体を動かすことで心と体のバランスを整え、健康へといざなうやさしいヨガです。是非体験してみてください。	山崎美智子
140	元気あすなろう会(金曜午前)	毎週金	10:00	～	11:00	若干名	1,000円/月	静かな深い呼吸に合わせて、ゆっくり体を動かすことで心身を整え、健康で元気な生活につながり、誰にでもできる、やさしいヨガの教室です。	山崎美智子
141	元気あすなろう会(金曜午後)	毎週金	13:00	～	14:00	若干名	1,000円/月	静かな深い呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、萎縮した筋肉を和らげながら心身を整え、健康で元気な生活につなげるやさしいヨガの教室です。	山崎美智子
142	健 康 体 操	毎週木	9:00	～	10:30	若干名	1,000円/年	生涯自分の事は自分で行なえる様、健康な毎日が送れることを目指して、同好会活動をしています。興味のある方、のぞいてみて下さい。	(代) 前田ふみ子
143	健 康 フ ィ ッ ト ネ ス	毎週木	20:00	～	21:00	3名	500円/回	週1回、心と身体を軽くして、自分磨きにチャレンジしてみませんか？動きやすい服装で大丈夫です。興味がある方は、まず無料体験にいらしてください。	河村 要
144	さぬき市インターネットクラブ	第1水	19:00	～	21:00	若干名	1,000円/年	パソコンの入門から各種資料を作成したり、インターネットを使って楽しんでいます。写真のグループでは展示会を開催する等、各自のペースで学んでいます。	(代) 中川清之
145	さぬき市身体障害者団体連合会(フライングクラブ)	第1土	10:00	～	12:00	5名	1,000円/年	障害者が中心に活動しています。障害者に理解のある健常者も歓迎致します。すべての人が楽しく生活できる社会をめざして活動しています。	(代) 岡村隆次
146	さ ぬ き 市 吹 矢 同 好 会	毎週木	13:00	～	16:00	若干名	1,000円/月	香川県スポーツウエルネス吹矢協会「竹のまち長尾支部」に所属している有志が集まり、毎週練習しています。的に当たった時の爽快感を体感しに来て下さい。	(代) 林 弘之
147	さ ぬ き 太 棹 三 味 線	第2,4金	19:00	～	21:30	数名	2,000円/月	古典音楽の三味線、その中でも“叩き奏法の太棹三味線”を楽しみませんか。昼間の練習も検討中です。連絡お待ちしております。	(代) 長尾理恵
148	さ ぬ き 舞 人	毎週水	19:30	～	22:00	制限なし	2,000円/月	“交流なくして活性化は無し”をモットーに、よさこい踊りを通してふるさと讃岐を全国にPRしている「さぬき市PRサポーター」のさぬき舞人です。	吉田 快
149	さ ぬ き 落 語 会	毎週土	10:00	～	12:00	10名	1,000円/年	落語が好きで集まって練習をしています。興味を持たれた方は連絡、見学にいらして下さい。落語依頼も受け付けていますのでお気軽に連絡して下さい。	酔亭藪太郎
150	さ み ど り 俳 句 会	第3火・第4日 第1,3木・第2土	13:00 12:00	～	16:00	若干名	500円/月	毎月5回の句会を通して、言葉の意味や自然の移り変わり楽しむ俳句を作っています。日常の小さな感動や気づきを言葉に、十七文字に切りとってみませんか。	三好 亨

151	さわやか健康教室	毎週水	13:00	～	15:00	若干名	1,000円/月	リズムに乗って無理なく出来る有酸素運動、筋トレ、ストレッチ等の健康体操。若さを保ち仲良しが出来る楽しさがいっぱいの教室。あなたも始めてみませんか。	武山俊伸
152	手話コーラス“おり～ぶ”	第1,3水	13:00	～	15:00	5名	1,000円/年	みんなで意見を出し合って、ひとつのものを完成させてゆくプロセスを楽しみながら、市のイベントや高齢者施設への訪問もしています。参加お待ちしております。	(代)山崎美恵子
153	ジョイフル	毎週木	20:30	～	22:00	若干名	必要に応じて	ソフトバレーボール愛好者の会です。ボールはやわらかいので扱い易く、ほどよく体を動かして、楽しく健康維持！是非一度、遊びに来てみて下さい。	(代)間島成美
154	食改長尾支部料理教室	第2水	8:30	～	14:00	若干名	300円/回	「地域の健康は私達の手で」を目標に、地産地消・旬の食材をおいしく楽しく食べること。若者から高齢者まで身体に応じたメニューを提案、デザートも。	ヘルスメイト
155	太極拳さぬき市同好会	第2,4木	20:00	～	22:00	若干名	2,750円/月	ゆっくりとした動きの中で、心身共に安定し、楽しく健康をめざしております。初心者、興味のある方、一緒に練習してみませんか！	泉 清章
156	太極長尾会	毎週火	13:30	～	15:30	若干名	1,200円/月	日常生活の疲れを、ゆったりとした動きの太極拳で癒やしませんか。年令に関係なく楽しめ、体が楽になります。興味のある方は、お気軽にご参加下さい。	三木恵子
157	卓球を楽しむ会	毎週金	14:00	～	17:00	2～3名	3,000円/年	基本とゲームを中心に卓球を楽しんでいます。楽しく卓球(試合)できる、さぬき市の方、待っています。	(代)夏間正博
158	DANCE教室	毎週水	17:00	～	20:00	20名	3,000円/月	流行りのK-POP、HIPHOPの音楽に合わせてDANCEの基本を学びます。音楽が好きDANCEが好きやってみたい一度見学体験に来て下さい。	藤岡由香里
159	長尾あじさいハーモニカクラブ	第2,4土	9:00	～	12:00	若干名	1,000円/月	私たちは、楽しく演奏することをモットーに取り組んでいます。演奏曲は、童謡・唱歌・歌謡曲・演歌・ホーク等を演奏しています。一緒にやりましょう。	多田義弘
160	長尾絵画クラブ	第1,3金	9:00	～	12:00	若干名	6,000円/年	絵(油彩・水彩)を描くことに喜びと楽しみを感じる者の活動です。主にさぬき市内外の風景を写生します。初心者の方も歓迎します。入会は随時可能です。	三好 亨
161	長尾吟詠会	第2,4水	19:00	～	21:00	2名	1,000円/月	詩吟を愛する者の集まりです。腹から声を出し、健康にも良くストレス解消にもなります。皆さんも一緒に声を出してみませんか。	(代)玉木一浩
162	長尾手芸・パッチワーク	第2,4水	13:00	～	15:00	若干名	1,500円/年	手作りが大好きな人たちが集まり、パッチワーク、編物、着物リメイク、小物等、会話を楽しみながら活動しています。初心者大歓迎です。気軽に連絡下さい。	(代)川地桂子
163	長尾手話サークル	第2,4木	13:30	～	15:00	若干名	2,000円/年	手話に興味のある方、一緒に勉強してみませんか。ろうあ者の方と交流したり、子供たちと一緒に手話を楽しみましょう。	富田シゲノ
164	長尾書道教室	第2,4火	13:00	～	15:00	数名	1,500円/月	毎月第2・第4火曜日に、1時から講師をお迎えして練習しています。色々な作品に挑戦しつつ、楽しく学んでいます。ご希望の方は歓迎します。	松岡登代子
165	長尾卓球同好会	毎週金	19:00	～	22:00	若干名	200円/月	フォア・バック打ちの基礎から始まり、ペアを替えてダブルス戦の練習試合をして、笑顔で楽しく白球を追いかけています。	(代)安松佳代子
166	長尾短歌会	第1,3水	13:00	～	15:00	3名	1,000円/月	現在、講師が療養中なので、会員相互が詠草を批評、添削し合い、楽しく勉強をしています。心に思った事を短歌にしてみませんか。ご入会お待ちしております。	石原光久
167	長尾地区老連ペタンククラブ	毎週木	7:00	～	8:30	6名	無	ペタンクは鉄のボールを投げ合って目標球に相手のボールより近づける簡単なゲームです。長尾スポーツ協会にも加入し、広く参加者を募っています。	中川清之
168	長尾俳壇	最終土	13:30	～	15:30	5名	3,000円/半年	俳句はわずか十七文字の中に季節の言葉を入れて作る楽しい文学です。皆さん一緒に楽しみませんか。気軽に来て下さい。初心者の方待っています。	三好 亨
169	長尾婦人会 サープメイト	毎週日4～11月 毎週日12～3月	19:30 19:00	～	21:30 21:00	5名	1,000円/年	誰でも、手軽にできる、楽しいスポーツです。日々の体力づくりの為に頑張っています。笑いとユーモアで仲間づくりをしています！ワンチーム！おいでまい！	(代)森安啓子

170	長尾民舞紫陽花会	第2,4金	9:30	～	11:30	4名	1,000円/月	着物が好きなのか、踊りに興味がある方ぜひ一歩を踏み出し一緒に踊りませんか、楽しいですよ。気軽にご連絡ください。	田岡きよみ
171	長尾ヨーガ同好会	毎週火	19:00	～	20:30	若干名	1,500円/月	運動不足になっていませんか？肩こり等感じている方。誰にでも簡単にできるヨーガを体験してみませんか？	馬場美恵子
172	菜の花S T ッ プ ス	第3,4水	13:00	～	14:30	2名	1,000円/月	世界の音楽に合わせてステップを踏む、反射的に受け止められる体を維持したい。フォークは心身ともに元になれる踊りだと思っています。お待ちしております。	造田恵子
173	フラワーハーモニー長尾	第1,3金	9:30	～	11:30	10名	1,600円/月	ステキなハーモニーを楽しみませんか？一緒に歌って、健康になりましょう。歌の好きな方、大募集！男性の方も入会をお待ちしています。	蓮井真理
174	豊考舞会	第1,2,4土	13:00	～	15:00	若干名	1,000円/月	日本の古典芸能、新舞踊を学びながら各種大会、慰問等幅広く活動をしています。男女問わず募集していますので興味のある方は気軽に見学に来て下さい。	(代)寒川静子
175	野草会	第3火	9:00	～	12:00	若干名	必要に応じて	男女を問わず心に潤いをもち足元で自生している雑草の持つ自然の美しさを自由に楽しく生けています。	(代)八木智子
176	遊友チー ム	第1,3土	19:00	～	22:00	2～3名	3,000円/年	指導者のもと、卓球大好きな人(初、中級者)が集まってシングルの練習をしています。ご連絡はショートメールを先に頂けると有り難いです。	(代)多田治美
177	楽遊会卓球クラブ	毎週水	9:30	～	11:30	若干名	500円/月	皆で楽しくピン球を打ち合い、頭と身体を使う全身運動で、認知症予防、体力強化して、心身をリフレッシュして、ずっと元気で！	(代)井上世津子
178	リフレッシュ体操(昼)	毎週火	12:00	～	13:30	数名	2,000円/月	一人では続けられない体力づくりも仲間がいれば楽しく続けられます。是非仲間になりませんか？	岸本みち代
179	リフレッシュ体操(夜)	毎週火	19:00	～	20:30	10名	2,000円/月	3種類の手具を使い多彩なジャンルの音楽に合わせてストレッチします。中高年の方にも踊れるカッコいいダンスもありますよ。楽しく体力づくりしませんか。	岸本みち代
180	ル ア ナ ・ フ ラ	毎週火	10:00	～	12:00	若干名	3,000円/年	私達の名前のルアナとは、ハワイ語で(楽しい)という意味です。皆んなで楽しんで、健康増進に務めています。無理のない運動です。興味のある方、どうぞ。	浜辺淳子
181	レッツ碁クラブ	毎週火	13:00	～	16:00	3～5名	2,000円/年	囲碁を楽しめる方を歓迎します。気軽に覗いてみて下さい。	(代)山下孝治
長尾公民館昭和分館 (お問い合わせ TEL0879-52-2301【長尾公民館】)									
182	初音同好会	第1火	13:00	～	15:00	若干名	無	会員相互の親睦を図り、食と健康等について毎月1回交流しています。	(代)岡本テル子
長尾公民館前山分館 (お問い合わせ TEL0879-52-2301【長尾公民館】)									
183	大正琴長尾コスモス	第2水 8月のみ第1水	10:00	～	12:00	若干名	1,000円/月	前山スイートピーは造田カトレアと共に新しい歩みを始めます。この機会に大正琴のおけいこを始めませんか？第4水曜午後は造田ふれあいプラザで練習します。	三浦トヨ子
184	前山健康体操教室	毎週水	19:30	～	21:00	5名	2,000円/月	いろいろな音楽に合わせて、ストレッチで柔軟性を高める体操、バランス機能と筋力作り、あわせて脳の活性化に期待！合い間の情報交換や雑談も楽しいです！	岸本みち代

陶芸創作館（お問い合わせ TEL0879-26-9904【長寿介護課】）

185	長 尾 陶 芸 ク ラ ブ	毎週土	13:00	～	15:00	5名	7,000円/年	私達と一緒に陶芸作品を作ませんか。展示会やイベント活動もあります。初心者から経験者まで歓迎します。	(代)戸田修治
-----	---------------	-----	-------	---	-------	----	----------	---	---------

バンジョイ塾（お問い合わせ TEL087-894-1114【商工観光課】）

186	バ ン ジ ョ イ 塾	毎週日	8:30	～	13:00	10名	無	竹の学校で半年間、竹細工の基本をていねいに指導いたします。その後もバンジョイ塾で仲間と楽しみながらイベント活動や展示会で技術向上を目指します。	(代)戸田修治
-----	-------------	-----	------	---	-------	-----	---	---	---------

参加したい講座が見つかったら

※お申込は、先着順です。講座の定員を超えた場合は、参加いただけない場合がございます。ご了承ください。

まず、施設ごとの
問い合わせ先へ電話
してみましょう。

代表者の連絡先や見学
日時をご案内します。

代表の方から話を聞いたり
見学したりして、講座の
雰囲気を確認しましょう。

自分にピッタリな講座が
見つかったら、ぜひ参加
しましょう！

本件に関するお問い合わせ先

〒769-2396 さぬき市寒川町石田東甲425番地
さぬき市教育委員会事務局生涯学習課
☎ (0879) 26-9974